

Roczniki Naukowe

Wyższej Szkoły
Wychowania Fizycznego i Turystyki
w Białymstoku

Kwartalnik nr 4 (14)
2015



Redaktor Naczelna - dr Dorota Sokołowska

Zastępca Redaktor Naczelnej - dr Halina Hanusz

Redaktorzy tematyczni:

dr Halina Hanusz - historia kultury fizycznej, teoria wychowania fizycznego

dr Elżbieta Barańczuk - nauki medyczne

dr Hanka Delbani - edukacja zdrowotna

dr Krzysztof Sobolewski - turystyka, kultura fizyczna

dr Dorota Sokołowska – ekonomia

Redaktor Statystyczny - dr Marzena Filipowicz-Chomko

Redaktorzy językowi:

dr hab. Roman Hajczuk – język rosyjski

mgr Aniela Staszewska - język angielski

RADA PROGRAMOWA:

prof. Ryszard Przewęda - przewodniczący Rady Programowej (Polska)

prof. Władysław Barkow (Białoruś)

prof. Tomasz Jurek (Polska)

prof. Józef Klimowicz (Białoruś)

prof. Jewgienij Masłowski (Białoruś)

dr hab. Andrzej Rokita (Polska)

dr hab. Renata Urban (Polska)

dr Hassan Delbani (Liban)

dr Tatiana Morozewicz (Białoruś)

dr Andriej Szpakow (Białoruś)

dr Aleksander Żurawski (Białoruś)

Recenzenci w roku 2015:

prof. Tomasz Jurek

prof. Ryszard Przewęda

dr hab. Roman Hajczuk, prof. UwB

dr hab. Czesław Noworol

dr hab. Artur Pasko

dr hab. Bogusław Plawog, prof. UwB

dr hab. Michał Spieszny, prof. AWF

dr hab. Renata Urban, prof. US

dr hab. Emilian Zadarko, prof. UR

dr Tomasz Bielecki

dr Hanka Delbani

dr Dorota Sokołowska

All rights reserved; no part of this publication may be reproduced or transmitted in any form without the prior permission of the Publisher

Roczniki Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku znajdują się na liście czasopism punktowanych Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego.

ISSN 2081-1063

Wersja papierowa Czasopisma jest wersją pierwotną

Strona internetowa Czasopisma: http://wswwfit.com.pl/s,roczniki_naukowe,67.html

Wydawca

Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki

15-213 Białystok, ul. Mickiewicza 49

tel. 85 713 15 91, fax 85 713 15 92

e-mail: wydawnictwa@wswwfit.com.pl

Skład komputerowy: Anna Piłaszewicz

Print

Drukarnia cyfrowa online - druk-24h.com.pl

ul. Zwycięstwa 10

15-703 Białystok

tel./fax (85) 653-78-04

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА МУЖСКОГО ОСНОВНОГО И МОЛОДЕЖНОГО СОСТАВОВ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ

*А. Ю. Журавский**, кандидат педагогических наук, доцент, *В. В. Шантарович***,
главный тренер национальной сборной команды Республики Беларусь
по гребле на байдарках и каноэ

Введение

В основе построения годичного тренировочного цикла должны быть положены определенные закономерности, отражающие сущностные характеристики процесса спортивной тренировки. Однако у специалистов по этому поводу нет однозначного мнения, и, как следствие, моделей структуры годичного тренировочного цикла существует несколько, причем, принципиально отличающихся друг от друга^{1,2,3,4,5,6,7}.

Интерес к построению годичного тренировочного цикла в различных видах спорта всегда остается в центре внимания специалистов, так как именно годичное планирование тренировочного процесса является кульминацией всей творческой работы тренера, воплощающейся в конкретный документ, на основе которого детализируются все остальные тренировочные циклы, отдельные занятия и двигательные задания^{8,9}.

Цель исследования

Выяснить, какая из моделей объема и интенсивности тренировочных нагрузок является базовой в построении тренировочного процесса сборных команд Республики Беларусь в гребле на байдарках.

* Полесский государственный университет, г. Пинск, Республика Беларусь

** Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина, г. Мозырь, Республика Беларусь

¹ А. П. Бондарчук, *Периодизация спортивной тренировки*, А. П. Бондарчук, Киев: Олимпийская литература, 2005, 304 с.

² А. П. Бондарчук, *Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса*, А. П. Бондарчук, М.: Олимпия Пресс, 2007, 272 с.

³ Ю. В. Верхошанский, *Программирование и организация тренировочного процесса*, Ю. В. Верхошанский, М.: Физкультура и спорт, 1985, 176 с.

⁴ Ю.В. Верхошанский, *Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле*, Ю.В. Верхошанский, Теория и практика физической культуры, № 2/1991, С. 24-31.

⁵ В. М. Волков, *Спортивный отбор*, В. М. Волков, В. П. Филин, М.: Физкультура и спорт, 1983, 174 с.

⁶ Л. П. Матвеев, *Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов*, Л. П. Матвеев, Киев: Олимпийская литература, 1999, 320 с.

⁷ Матвеев Л. П., *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры*, Л. П. Матвеев, М.: Советский спорт, 2010, 340 с.

⁸ В. Н. Платонов, *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*, В. Н. Платонов, Киев: Олимпийская литература, 2004, 820 с.

⁹ В. Н. Платонов, *Периодизация спортивной тренировки: общая теория и ее практическое применение*, В. Н. Платонов, Киев: Олимпийская литература, 2013, 623 с.

Методы исследования

Анализ литературных источников. Анализ тренировочных программ молодежной и основной сборной команд Республики Беларусь по гребле на байдарках за 2013-2014 год. Анализ тренировочных объемов и интенсивности нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах подготовки спортсменов

Результаты исследования и их обсуждение

В настоящее время при составлении тренировочных программ подготовки сборных команд Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ в их содержание включаются следующие основные средства: специальной подготовки - гребля в различных зонах интенсивности, измеряемой в километрах (км); общей физической подготовки, измеряемой в астрономических часах (ч) - легкоатлетический бег, тренажерная подготовка, атлетическая подготовка, спортивные игры, общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Греблю на байдарках и каноэ традиционно планируется выполнять в пяти зонах интенсивности, в зависимости от концентрации образуемого при этом лактата (La): I - $La < 2 \text{ мм/л}$; II - $La 2-4 \text{ мм/л}$; III - $La 4-8 \text{ мм/л}$; IV - $La > 8 \text{ мм/л}$; V – алактатная¹⁰. В основе физической работоспособности лежат определенные физиологические механизмы, исследование которых имеет значение при контроле подготовки спортсменов, тренирующих выносливость. Аэробная производительность определяется функциональными резервами системы транспортирующей кислород (сердечно-сосудистой, системы органов дыхания, крови) и системы тканевого дыхания. Анаэробную производительность определяют мощность внутриклеточных анаэробных систем и запасы в мышцах энергетических веществ. В зависимости от мощности работы были предложены классификации мышечной работы. В классификации В. С. Фарфеля¹¹ выделено четыре степени мощности работы, которым соответствуют четыре временные зоны. Работа максимальной мощности выполняема в зоне, длительность которой 10-20 с. Субмаксимальная по мощности работа выполняема в зоне, длящейся от 20 с до 5 мин. В зоне от 5 мин до 30 мин выполняется работа большой мощности. Еще меньшая по мощности работа (умеренной мощности) выполняема в четвертой зоне при длительности свыше 30 мин. В классификации Н. И. Волкова первая зона (максимальная мощность) длится 15 с. Вторая зона (субмаксимальная мощность) разделена на две, от 15 до 40 с и от 40 с до 2-х мин. Четвертая зона (работа большой мощности) длится от 2 до 10 мин. Пятая зона (умеренная мощность) - свыше 10 мин¹².

В первой зоне работа обеспечивается преимущественно креатинфосфатным механизмом энергопродукции (алактатная фаза анаэробного обмена). Во второй зоне (от 15 до 40 секунд) основную роль играет гликолиз (лактатная фаза анаэробного обмена). В третьей зоне (от 40 секунд до 2-х минут), наряду с гликолизом, включается аэробный механизм производства энергии. В четвертой зоне аэробный механизм играет

¹⁰ В. В. Шантарович, *Интегральная оценка функционального состояния спортсменов-гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации: пособие*, В. В. Шантарович, Е. Г. Каллаур, Мозырь: МГПУ им. И. П. Шамякина, 2014, 100 с.

¹¹ В. С. Фарфель, *Управление движениями в спорте*, М.: Физкультура и спорт, 1975, 206 с.

¹² В. М. Волков, *Спортивный отбор*, В. М. Волков, В. П. Филин, М.: Физкультура и спорт, 1983, 174 с.

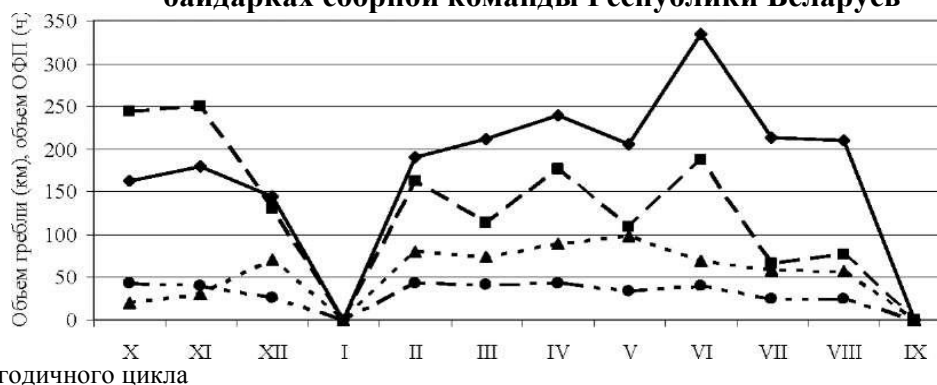
преобладающую роль. В пятой зоне основная часть работы выполняется за счет аэробного механизма энергообеспечения физической нагрузки. Применительно к гребле на байдарках в соответствующую зону, по Н. И. Волкову относятся следующие дистанции: 3-я зона (зона субмаксимальной мощности) - дистанция 500 м; 4-я зона (зона большой мощности) - дистанция 1 000 м; 5-я зона (зона умеренной мощности) - дистанция 5 000 м.

Как известно¹³, первая зона интенсивности соответствует исключительно аэробному режиму энергообеспечения мышечной деятельности. Вторая зона приходится на границу порога анаэробного обмена (ПАНО), но не превышает его. А в третьей и четвертой зонах интенсивности мышечной деятельности в большей мере преобладают анаэробные процессы энергообеспечения. Пятая зона интенсивности гребли предусматривает тренировку только фосфатного механизма, субстратом которого является аденозинтрифосфат (АТФ). На рисунке 1 представлена примерная динамика выполненного объема основных тренировочных средств гребцов на байдарках сборной команды Республики Беларусь. Так, в начале подготовительного периода (октябрь-ноябрь) объем гребли в аэробном, смешанном и анаэробном режимах постепенно возрастает. В декабре же объем тренировочной нагрузки в аэробной и смешанной зонах существенно уменьшается, и параллельно возрастает ее интенсивность - объем гребли в анаэробном режиме увеличивается более чем в 2 раза. Такая динамика тренировочной нагрузки соответствует общеподготовительному этапу. В январе спортсмены не используют греблю в связи с отсутствием естественных условий для тренировки.

В феврале в сборной молодежной команде начинается специальный подготовительный период. Постепенно объем гребли в аэробном режиме увеличивается до апреля, затем наблюдается некоторый спад, и максимум нагрузки приходится на июнь, то есть когда начинается соревновательный этап.

Рисунок 1.

Примерная динамика объема основных тренировочных средств гребцов на байдарках сборной команды Республики Беларусь



Месяцы годичного цикла

1. Гребля в аэробной зоне (км)---■---; 2. Гребля в аэробно-анаэробной зоне (км)---◆---; 3. ---△--- Гребля в анаэробной зоне (км); 4. Общая физическая и специальная подготовка (ч)---○---

¹³ П. Янсен, ЧСС, лактат и тренировка выносливости: пер. с англ. П. Янсен. - Мурманск: Издательство «Тулума», 2006, 160 с.

На июнь приходится максимум объема гребли в аэробно-анаэробном режиме. Однако объем гребли в анаэробном режиме в июне уменьшается, по сравнению с предыдущими месяцами, когда наблюдался ее рост. Объем общей физической подготовки в течение всего годичного тренировочного цикла у гребцов молодежного состава рассредоточен почти равномерно, за исключением соревновательного этапа (июль-август). То есть, динамике тренировочных нагрузок молодежного состава гребцов в годичном цикле свойственны черты волнообразного и плавного изменения их основных параметров. Это является одним из ключевых признаков теории периодизации спортивной тренировки Л. П. Матвеева¹⁴. Однако противофазного изменения объема и интенсивности, особенно в специально подготовительном периоде, как и существенного уменьшения объема общей физической подготовки (ОФП), в рассматриваемом годичном тренировочном цикле явно не просматривается.

В таблице 1 представлены данные о параметрах тренировочной нагрузки всех основных средств подготовки гребцов сборной команды Республики Беларусь в годичном цикле 2013-2014 года, как в абсолютных значениях, так и в относительных, выраженных в % от суммарной работы специальной или общефизической направленности.

Таблица 1.

Сравнительные данные объемов тренировочной нагрузки молодежного и основного состава сборной команды Республики Беларусь в гребле на байдарках

| Тренировочные средства | | Молодежный состав | | Основной состав | |
|--|---|-------------------|-------|-----------------|-------|
| | | км, ч | % | км, ч | % |
| Гребля в различных зонах интенсивности | I - La < 2 мМ/л | 1575 | 35,7 | 1883 | 45,8 |
| | II - La 2-4 мМ/л | 1649 | 37,3 | 1431 | 34,8 |
| | III - La 4-8 мМ/л | 816 | 18,5 | 500 | 12,2 |
| | IV - La > 8 мМ/л | 248,5 | 5,6 | 209 | 5,1 |
| | Алактатная | 128 | 2,9 | 92 | 2,1 |
| | Общий объем гребли | 4416,5 | 100,0 | 4115 | 100,0 |
| Общая физическая подготовка | Легкоатлетический бег | 70 | 27,9 | 118,5 | 30,5 |
| | Тренажерная подготовка | 60,5 | 24,1 | 87 | 22,4 |
| | Атлетическая подготовка | 63,2 | 25,2 | 113 | 29,1 |
| | Общеразвивающие упражнения | 57,1 | 22,8 | 70 | 18,0 |
| | Общий объем общей физической подготовки | 250,8 | 100,0 | 388,5 | 100,0 |

Итак, самый большой суммарный объем гребли в различных зонах интенсивности присущ молодежному составу - 4416,5 км. Несколько меньший объем такой нагрузки выполняют взрослые спортсмены - 4115 км. Таким образом, суммарный объем гребли в различных зонах интенсивности молодежной команды объем основного состава примерно на 310 км или 7,3%.

¹⁴ Л. П. Матвеев, *Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов*, Л. П. Матвеев, Киев: Олимпийская литература, 1999, 320 с.

Что касается соотношения объемов по разным зонам интенсивности мышечной работы. Объем гребли в I зоне интенсивности, где скорость перемещения до 60% от максимально возможной у молодежного состава - 1575 км (увеличение на 14,0%), и у взрослых спортсменов - 1883 км (увеличение на 19,5%). При такой интенсивности гребли, когда концентрация лактата не превышает 2мМ/л, энергообеспечение мышечной деятельности, то есть физическая работа, осуществляется исключительно за счет аэробного механизма. В таких условиях частота сердечных сокращений (ЧСС) спортсменов находится в пределах 70-80% от максимальной, а интенсивность тренировочной нагрузки соответствует 80-90% уровня анаэробного порога (АнП).

Необходимо отметить, что доля гребли в I-ой зоне мощности от суммарного объема всей специальной тренировочной работы на воде у всех возрастных групп достаточно большая. Так, у молодежи она составляет 35,7%, а у основного состава и вовсе - 45,8%.

Далее, объем гребли во II-ой зоне интенсивности, когда скорость перемещения лодки находится в пределах 70-80% от максимальной, у молодежного состава объем достигает 1649 км (37,3% от всего объема), а у взрослых спортсменов - 1431 км (34,8% от всего объема). При такой интенсивности гребли концентрация лактата находится в пределах 2-4 мМ/л, ЧСС на уровне 80-90% от максимальной, а интенсивность тренировочной нагрузки соответствует 90-100% уровню анаэробного порога (АнП). То есть, энергообеспечение мышечной деятельности в данном случае осуществляется также преимущественно за счет аэробного механизма¹⁵.

Годовой объем гребли в III-ей зоне интенсивности в обеих возрастных группах значительно сокращается, по сравнению с двумя предыдущими. Так, у молодежи - до 816 км, а у основного состава - до 500 км. И если в общем объеме специальных средств подготовки у молодежи гребля в III-ей зоне занимает всего 18,5%, то у взрослых спортсменов и того меньше - 12,2%. Интенсивность гребли превышает АнП на 10%, скорость перемещения лодки достигает 80-85% от максимальной. ЧСС спортсменов поднимается до 95% от максимальной величины, а мышечная деятельность при такой интенсивности обеспечивается не только аэробным, но уже и анаэробным механизмом, поэтому и концентрация лактата возрастает до 8 мМ/л.

Объем гребли в следующей IV-ой зоне интенсивности, когда скорость передвижения достигает 90-100% от максимальной, а концентрация лактата превышает 8 мМ/л, также в обеих возрастных группах уменьшается, по сравнению с предыдущими зонами. У молодежи объем гребли в этой зоне составляет 248,5 км (5,6% от всего объема), а у спортсменов основного состава - 209 км (5,1% от всего объема).

Самый малый объем гребли у всех спортсменов сборных команд приходится на V зону интенсивности, когда скорость передвижения достигает своего максимума. У молодежного состава такая работа занимает всего 128 км (2,9% от всего объема), а основного состава - 92 км (2,1% от всего объема).

Таким образом, при подготовке молодежной команды спортсмены в годичном цикле выполняют греблю в аэробном режиме в объеме 3224 км, или 73% от всего

¹⁵ В. М. Волков, *Спортивный отбор*, В. М. Волков, В. П. Филин, М.: Физкультура и спорт, 1983, 174 с.

объема специальной работы. На смешанный аэробно-анаэробный режим отводится 18,5% или 816 км. Остальные 376 км (8,5%) спортсмены тренируются в режиме анаэробного энергообеспечения. Максимальная скорость гребли в подготовке молодежного состава занимает 128 км или 2,9%. То есть, по сравнению с подготовкой юношей, у молодежной команды увеличивается объем гребли в аэробном режиме, но долевая его часть в общем годовом объеме тренировочной нагрузки остается практически такой же. Основное же отличие заключается в том, что у старших спортсменов, по сравнению с молодежью, увеличивается доля тренировочной нагрузки, выполняемой в анаэробном режиме на 3,2%. Причем, объем гребли с максимальной скоростью возрастает в 4,5 раза. Естественно, что в итоге уменьшается доля гребли в смешанном режиме на 4,2%.

В группе взрослых спортсменов годовой объем гребли в аэробном режиме составляет 3314 км или 80,5%. Это больше, чем у молодежи примерно на 7,5-8,5%. Объем гребли в смешанном режиме у спортсменов основного состава меньше чем у молодежи. Меньше чем у молодежи оказывается и объем гребли в анаэробном режиме на 1,3%, в том числе и с максимальной скоростью на 0,8%.

Рассматривая годовой объем средств общефизической подготовки гребцов различного уровня сборных команд Республики Беларусь, можно сделать также определенное заключение. Так, наименьший годовой объем ОФП у молодежного состава (250,8 часов). У основного состава гребцов на байдарках годовой объем ОФП составляет 388,5 часа. Это на 54,9% больше, чем у молодежи.

Молодежный состав сборной команды гребцов в годичном цикле из ОФП уделяет легкоатлетической подготовке - 70 часов или 27,9% от общего количества часов, основной состав - легкоатлетическому бегу (соответственно и 118,5 или 30,5%). Вторую позицию в структуре ОФП у молодежного состава и взрослых спортсменов занимает атлетическая подготовка (соответственно 63,2 часа или 25,2% и 113 часов или 29,1%). У молодежи и основного состава на тренажерную подготовку планируется соответственно 60,5 часов или 24,1% и 87 часов или 22,4%. Меньше всего времени в годичном цикле на тренажерную подготовку молодежь и взрослые спортсмены используют на ОРУ и упражнения на гибкость (соответственно 57,1 часа или 22,8% и 70 часов или 18,0%).

Таким образом, у молодежного и основного состава порядковая значимость долевого объема средств ОФП идентичная. Но если у молодежи основные средства ОФП в годичном цикле имеют приблизительно одинаковый объем, с небольшим преобладанием легкоатлетического бега, то у основного состава легкоатлетический бег и атлетическая подготовка отчетливо преобладает.

Соотношение годовых объемов гребли в разных зонах интенсивности анализируемых спортсменов также не однозначно в понимании. Например, у самых квалифицированных гребцов, то есть у основного состава сборной команды страны, гребля в I-ой зоне занимает основное место. Как известно, физическая работа в этой зоне не является развивающей. Она в основном характеризуется как поддерживающая.

Таким образом, можно сделать заключение, что построение годичного цикла байдарочников молодежного состава сборной команды Республики Беларусь только частично основывается на идеях Л. П. Матвеева. В основном это касается построения

общеподготовительного этапа. На рисунке 2 представлена динамика выполненного объема основных тренировочных средств гребцов на байдарках основного состава сборной Республики Беларусь.

В начале подготовительного периода (октябрь) гребцы выполняют большой объем гребли в аэробном режиме (294,0 км) и смешанном режиме (162,0 км). Далее в ноябре-декабре объем гребли в аэробной зоне значительно сокращается (более чем в 2 раза), но повышается доля гребли в смешанном и анаэробном режимах.

Общая физическая подготовка, составляя в октябре 52 часа, в последующих месяцах несколько уменьшается. То есть, по своей структуре тренировочный процесс спортсменов основного состава сборной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках соответствует классическим понятиям построения общеподготовительного этапа по модели годичного цикла Л. П. Матвеева¹⁶.

В январе взрослые спортсмены занимались только общей физической подготовкой. В начале специально подготовительного этапа (февраль-март) закономерно возрастает объем гребли в аэробно-анаэробном режиме. Причем он больше, чем объем гребли в аэробном режиме. У молодежного состава в тоже время все было как раз наоборот.

Далее у взрослых спортсменов постепенно возрастает объем гребли в анаэробном режиме, достигая максимума к началу соревновательного этапа (июнь). Однако в июне резко возрастает и объем гребли в аэробном режиме. Такая ситуация не типична для соревновательного этапа, тем более квалифицированных спортсменов. К тому же объем аэробной нагрузки остается достаточно большим и в августе, то есть в конце соревновательного этапа.

Как видим структура построения годичного тренировочного цикла и динамика распределения объемов основных средств подготовки гребцов на байдарках молодежного и основного состава сборной Республики Беларусь достаточно схожи. И если общеподготовительный этап построен в обоих случаях на соблюдении характерных признаков периодизации спортивной тренировки Л. П. Матвеева, то специально подготовительный и соревновательный этапы этой концепции не соответствуют, как и другим известным спортивной науке моделям годичного цикла.

Выводы

Проведенный анализ структуры и содержания годичного тренировочного цикла молодежной и основной сборной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках показал, что построение тренировочного процесса на специально - подготовительном и соревновательных этапах требует серьезной корректировки распределения объемов и интенсивности основных средств подготовки с обязательным учетом научно обоснованных закономерностей развития и сохранения спортивной формы. Такой подход может существенно повысить эффективность тренировочного процесса гребцов сборных команд, что будет способствовать росту их спортивного мастерства и соревновательной результативности.

¹⁶ Л. П. Матвеев, *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры*, Л. П. Матвеев, М.: Советский спорт, 2010, 340 с.

Литература:

- Бондарчук А. П., *Периодизация спортивной тренировки*, А. П. Бондарчук, Киев: Олимпийская литература, 2005, 304 с.
- Бондарчук А. П., *Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса*, А. П. Бондарчук, М.: Олимпия Пресс, 2007, 272 с.
- Верхошанский Ю. В., *Программирование и организация тренировочного процесса*, Ю. В. Верхошанский, М.: Физкультура и спорт, 1985, 176 с.
- Верхошанский, Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры, № 2/1991, С. 24-31.
- Волков В. М., *Спортивный отбор*, В. М. Волков, В. П. Филин, М.: Физкультура и спорт, 1983, 174 с.
- Матвеев Л. П., *Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов*, Л. П. Матвеев, Киев: Олимпийская литература, 1999, 320 с.
- Матвеев Л. П., *Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры*, Л. П. Матвеев, М.: Советский спорт, 2010, 340 с.
- Платонов В. Н., *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*, В. Н. Платонов, Киев: Олимпийская литература, 2004, 820 с.
- Платонов В. Н., *Периодизация спортивной тренировки: общая теория и ее практическое применение*, В. Н. Платонов, Киев: Олимпийская литература, 2013, 623 с.
- Фарфель В. С., *Управление движениями в спорте*, М.: Физкультура и спорт, 1975, 206 с.
- Шантарович В. В.**, *Интегральная оценка функционального состояния спортсменов-ребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации: пособие*, В. В. Шантарович, Е. Г. Каллаур, Мозырь: МГПУ им. И. П. Шамякина, 2014, 100 с.
- Янсен П., *ЧСС, лактат и тренировка выносливости: пер. с англ.*, П. Янсен. - Мурманск: Издательство «Тулума», 2006, 160 с.

Аннотация

В статье анализируются тренировочные программы основного и молодежного составов национальной сборной команды Республики Беларусь в гребле на байдарках. Выявлены положительные моменты и недостатки в построении годичного тренировочного цикла, особенно специального подготовительного и соревновательного этапов. Указан перспективный путь решения проблем, суть которого заключается в корректировке распределения объемов и интенсивности тренировочных средств на основе учета закономерностей развития и сохранения спортивной формы.

Ключевые слова: структура, содержание, годичный тренировочный цикл, гребля на байдарках, сборные команды Республики Беларусь.

**THE STRUKTURE AND CONTENT ANNUAL TRAINING CYKLE MAIN AND YOUTH MALE
THE NATIONAL TEAM OF THE REPUBLIC OF BELARUS IN CANOING****Summary**

The article analyzes the training program basic and the youth team of the national team of the Republic of Belarus in canoeing. Identified strengths and weaknesses in building annual training cycle, especially special preparatory and competitive phases. Set a promising way to solve the problem, the essence of which is to adjust the distribution of the volume and intensity of training facilities by taking into account patterns of development and the preservation of the sports fitness.

Keywords: structure, content, one-year training cycle, kayak, teams of the Republic of Belarus.

SPIS TREŚCI

Marcin Bulak

| | |
|-----------------------------------|---|
| EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE | 5 |
|-----------------------------------|---|

Maria Brudnik-Dąbrowska

| | |
|--|----|
| SYNDROM WYPALENIA ZAWODOWEGO NAUCZYCIELEK I NAUCZYCIELI RÓŻNYCH PRZEDMIOTÓW | 16 |
|--|----|

Marlena Przewłocka-Gągała, Ewa Demczuk-Włodarczyk

| | |
|---|----|
| WPŁYW METODY KINESIO TAPING NA RUCHOMOŚĆ KRĘGOSŁUPA U KOBIET W CIĄŻY | 28 |
|---|----|

Aleksandra Śliżewska, Dariusz Boguszewski

| | |
|---|----|
| PORÓWNANIE ZACHOWAŃ ZDROWOTNYCH I POZIOMU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ZAWODNIKÓW AMP FUTBOL, RUGBY NA WÓZKACH ORAZ NIETRENUJĄCYCH..... | 36 |
|---|----|

Andrzej Soroka

| | |
|--|----|
| SOMATIC CHARACTERISTICS OF FEMALE FOOTBALL PLAYERS | 43 |
|--|----|

В. Ю. Давыдов, А. Ю. Журавский, А. Н. Манкевич, Е. Н. Цымбалюк

| | |
|--|----|
| ДИНАМИКА МОРФОЛОГИЧЕСКИХ И БИОХИМИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ..... | 52 |
|--|----|

А. Ю. Журавский, В. В. Шантарович

| | |
|---|----|
| СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА МУЖСКОГО ОСНОВНОГО И МОЛОДЕЖНОГО СОСТАВОВ НАЦИОНАЛЬНОЙ КОМАНДЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ..... | 61 |
|---|----|

А. П. Саскевич, Е. А. Масловский

| | |
|---|----|
| ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА РУКОВОДИТЕЛЯ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ..... | 69 |
|---|----|